



die kraft der achtsamkeit
tage der stille



notizen:



die kraft der achtsamkeit – tage der stille vom IQ über den EQ zum ZQ®



IntelligenzQuotient:

Ist eine Kerngröße für die menschliche Denkfähigkeit, das intellektuelle Leistungsvermögen, unsere Intelligenz.

EmotionalerQuotient:

Sammelbegriff für jene Persönlichkeitseigenschaften und Fähigkeiten, die sich aus dem Erfahrungsschatz und Wissensbereich eigener und fremder Emotionen aufbauen.

ZenQuotient:

Indikator für jene Persönlichkeitseigenschaften und Fähigkeiten, die sich aus tiefster Einsicht erschließen, weit über intellektuelle und emotionale Erkenntnis hinausgehend, gegründet auf Achtsamkeit.

entfalten Sie Ihre **zenintelligence®**



notizen:

nachhaltige ergebnisse

Seit 2001 werden die Projekte von zenintelligence mit qualitativer Sozialforschung wissenschaftlich durch Interviews begleitet.

Übereinstimmend berichten alle Seminarteilnehmer/innen von positiven und nachhaltigen Veränderungen:

- **mehr innere Ruhe**
z.B. mehr innere Gelassenheit, Ruhe, Ausgeglichenheit, innere Balance, ruhiger in Stress-Situationen
- **bewusstere Einteilung der eigenen Kraft**
z.B. mehr Zeit für sich nehmen, dadurch größere Belastbarkeit im Beruf, Kraft anders einteilen als vorher, bewusster und achtsamer Umgang mit sich selbst
- **besserer Umgang mit Konflikten und Problemlösung**
z.B. bessere Differenzierung, Dinge nicht mehr so persönlich nehmen, weniger Einmischung in Probleme Anderer, mehr Reflexion über die am Konflikt Beteiligten und dadurch andere Handlungsmöglichkeiten, klarere Kommunikation

Im **beruflichen Kontext** wurde von allen Bezugspersonen beobachtet, dass die Seminarteilnehmer/innen generell ruhiger und ausgeglichener geworden sind. Generell sprechen die Seminarteilnehmer/innen selbst von mehr Veränderung in ihrem persönlichen Erleben und Umgang, als von den **beruflichen Bezugspersonen** konkret beobachtet wird.

Auch wenn manchmal nur wenig Veränderung beobachtet wurde, war sie in jedem Fall in Übereinstimmung mit den Beschreibungen der jeweiligen Seminarteilnehmer/innen.

“Was ich wirklich mitgenommen habe, sind die drei Fragen. Es gelingt mir dadurch besser den Anderen zu nehmen wie er ist. Das erleichtert mir den Umgang mit Leuten, die für mich schwierig sind.”
Frau A.

“Ich hätte nicht gedacht, dass dieser Prozess doch so in die Tiefe geht. Was man mit einfachen Hilfsmitteln wie drei Fragen erreichen kann, ist schon beeindruckend.”
Herr D.

“Sie ist durchgehend ruhiger und ausgeglichener. Der Stress in der Arbeit ist derselbe geblieben, aber irgendwie verteilt Belastung besser.”
Kollegin über Frau A.

“Er steht nicht mehr so über den Dingen und identifiziert sich stärker mit sich selbst. Er ist nicht mehr der Einzelkämpfer der er war und arbeitet viel mehr im Team.”
Kollegin über Herrn D.

seminar layout

Plenar-
veranstaltung

Einstiegs-
workshop

Genogramm

Anfang

coaching-online

Modul eins

Modul zwei

coaching-online

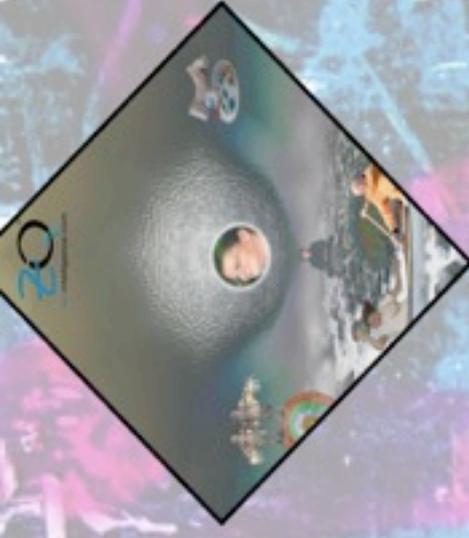
Modul drei

coaching-online

Reflexions-
workshop

Zertifikats-
verleihung

Ontologie des Selbst



seminar layout - termine und orte



Genogramm

coaching-online

coaching-online

coaching-online

Reflexions-
workshop

Anfang

Ontologie des Selbst



genogramm

Dies ist ein effektiver Einstieg in die Beobachtung des Selbst und wird Sie als eine der Aufgabenstellungen bis zum ersten Seminarblock begleiten. Bei der Erstellung Ihres individuellen Genogramms beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihrer Lebensgeschichte und jenen Menschen, die in Ihrem Leben eine wichtige Rolle gespielt haben bzw. nach wie vor spielen.

Bitte nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Lebensgeschichte aufzuarbeiten und mindestens zwei Personen (Mutter, Vater) oder beliebig mehr (z.B. Schwester, Großmutter, Partner, Freunde, Kollegen etc.) dazu in Beziehung zu setzen.

Hinweise zum Ausfüllen des Genogramms:

- "Person 1": Schreiben Sie dazu, um welche Person es sich handelt:
z.B. "Mutter"
- "Person 2": Schreiben Sie dazu, um welche Person es sich handelt:
z.B. "Vater"

Rubrik "Ich selbst":

"Jahr": Beginnen Sie bitte mit dem Eintrag Ihres Geburtsjahres, danach tragen Sie immer die Jahreszahl von dem Jahr ein, wo sich in Ihrer Biographie etwas ereignet hat (siehe Punkt "Lebenslauf").

"Alter": Tragen Sie bitte ein, wie alt Sie zu diesem Zeitpunkt waren.

"Ort": Tragen Sie den Ort ein, wo Sie zu diesem Zeitpunkt gelebt haben. Sie können auch einen Vermerk hinzufügen (z.B. "bei den Eltern", "in WG mit ...").

"Lebenslauf": Tragen Sie ein, was sich in Ihrer eigenen Biographie ereignet hat (z.B. "Beginn Kindergarten", "Beginn Volksschule", "Knieoperation", "Studienabschluss"...)

Rubrik "Person 1" bzw. "Person 2":

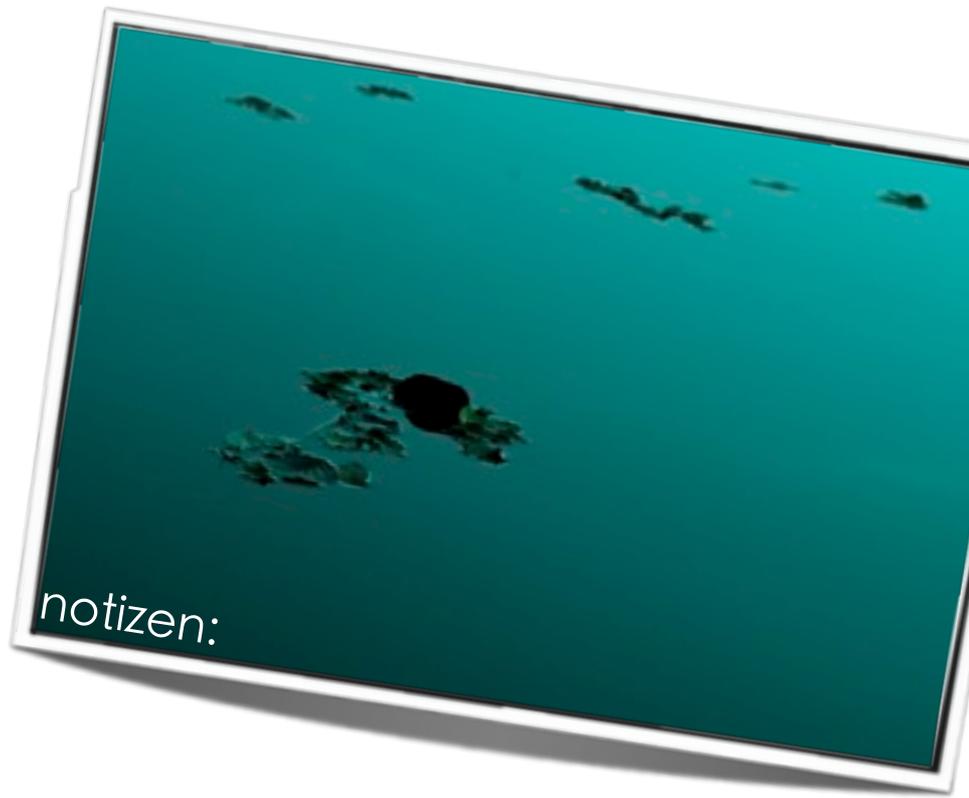
"Alter": Tragen Sie ein, wie alt diese Person war (z.B. wie alt Ihre Mutter - Person 1 - bzw. Ihr Vater - Person 2 - bei Ihrer Geburt war).

"Lebenslauf": Tragen Sie ein, was sich in der Beziehung zu dieser Person ereignet hat, wie die Situation zwischen Ihnen und dieser Person war.

Das Genogramm dient Ihnen als Grundlage für das Naikan - die Introvision bei den Modulen:

Je intensiver Sie sich in der Vorbereitung damit auseinandersetzen, desto effektiver und tiefergehend können Sie die Zeit beim Seminar nutzen. Bitte bringen Sie das ausgefüllte Genogramm zu allen Seminarblöcken mit.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



notizen für deinen zenmind:



naikan - plan

"NAIKAN" ist ein Wort aus dem Japanischen und bedeutet "Innenschau".

Bei den Seminarblöcken werden Sie an einem Tag mit der Naikan-Methode arbeiten. Dabei ziehen Sie sich in die Stille zurück, reflexivieren in Ruhe und im geschützten Rahmen auf Ihrem Zimmer, um eine tiefere Dimension Ihres Selbst erforschen zu können.

Etwa alle 60 bis 90 Minuten kommt eine TrainerIn zu einem individuellen Coaching-Gespräch zu Ihnen.

In jeder dieser 60 bis 90 Minuten dauernden Reflexionsperioden stellen Sie eine bestimmte Bezugsperson oder ein Thema ins Zentrum Ihrer Betrachtung. Sie ordnen das, was Sie mit dieser Person oder dem Thema erlebt haben, drei verschiedenen Fragen zu: Diese drei Fragen beleuchten unsere aktiven Anteile und erweitern unsere Sichtweise um neue Blickwinkel.

Die drei NAIKAN-Fragen:

- 1. Was hat diese Person / das Thema für mich gemacht?**
- 2. Was habe ich für diese Person / das Thema gemacht?**
- 3. Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person / dem Thema verursacht?**

Sie beschäftigen sich nicht mit jener Frage, die Sie ohnehin gut kennen und die Sie in Ihrem Alltag selbstverständlich und klar präsent haben:

- 4. Welche Schwierigkeiten hat diese Person / das Thema mir verursacht?**

Bei allen Seminarblöcken wird die erste Reflexionsphase der Mutter gewidmet sein, die zweite Reflexionsphase dem Vater. Es gibt insgesamt sieben Reflexionsphasen (siehe Naikan - Plan): Für die weiteren fünf Reflexionsphasen können sowohl Personen aus dem privaten Umfeld als auch aus dem beruflichen Umfeld gewählt werden.

NAME:

<p>NAIKAN - PLAN</p> <p>für den Tag: _____</p>	
Gespräch	Person / Thema
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

NAME:

NAIKAN - PLAN für den Tag: _____	
Gespräch	Person / Thema
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

NAME:

NAIKAN - PLAN für den Tag: _____	
Gespräch	Person / Thema
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	



n
o
t
i
z
e
n:



naikan mit einem thema

Als Thema können Sie wählen:

- > allgemeine Themen, wie z.B.: Arbeit, Beruf, Gesundheit, Krankheit, Fortbildung...
- > spezielle Themen, wie z.B.: ein bestimmtes Arbeitsmeeting, eine bestimmte Konfliktsituation, ein Familientreffen, die Arbeitswoche, der heutige Tag ...

1. Naikan-Frage:

- a) Im Zusammenhang mit dem Thema, das ich genauer betrachte: Welche Personen haben etwas für mich gemacht? Wer genau, was genau?
- b) Was habe ich durch das Thema an sich bekommen?

2. Naikan-Frage:

- a) Im Zusammenhang mit dem Thema, das ich genauer betrachte: Für welche Personen habe ich etwas gemacht? Für wen genau, was genau?
- b) Was habe ich für das Thema an sich gemacht?

3. Naikan-Frage:

- a) Im Zusammenhang mit dem Thema, das ich genauer betrachte: Welchen Personen habe ich eine Schwierigkeit verursacht? Wem genau, was genau?
- b) Habe ich mir selber Schwierigkeiten verursacht, im Sinne von: Was könnte ich nächstes Mal beachten oder verbessern?

Hier einige Anregungen, was man beispielsweise zum Thema Arbeit finden könnte:

1. Naikan-Frage: Meine Kollegin hat mir mit Geduld einen neuen Arbeitsablauf erklärt. Eine Patientin hat sich bei mir für meine Freundlichkeit bedankt. Mein Mann hat mich von meinem Arbeitsplatz abgeholt, damit wir nachher ins Konzert gehen konnten. Eine Kollegin hat mir in einer heiklen Situation einen Rat gegeben, als ich sie darum gebeten habe. ... Durch die Arbeit habe ich bekommen: Anerkennung, Geld, Kompetenz, Kontakt zu Menschen. ...

2. Naikan-Frage: Ich habe für eine Kollegin eine Aufgabe erledigt. Ich habe mit einer Patientin ein längeres Gespräch geführt. Ich habe meiner Vorgesetzten einen Vorschlag zu Verbesserung des Arbeitsablaufs gemacht. ... Was ich für die Arbeit gemacht habe: Pünktlichkeit, Sorgfalt, Zeit investiert, Fachwissen, Geduld. ...

3. Naikan-Frage: Ich habe vergessen eine Kollegin über einen bestimmten Arbeitsablauf zu informieren. Ich hatte einen schlechten Tag und habe bei einer Patientin die Geduld verloren. Ich habe meinem Mann immer wieder von einem Konflikt in der Arbeit erzählt, was ihm dann zu viel wurde. ... Was ich mehr beachten könnte: Ich werde ungeduldig, wenn ich zu lange ohne Pause arbeite, deshalb möchte ich mir überlegen, wie ich mir die Pausen besser nehmen kann. ...

kodo - plan

"KODO" ist ein Wort aus dem Japanischen und bedeutet "Verhalten".

Der KODO-PLAN ist ein Instrument, mit dem Sie sich Ziele definieren und konkrete Schritte zur Umsetzung dieser Ziele festlegen.

Bei jedem der Seminarblöcke erarbeiten Sie Ihren individuellen Kodo-Plan:

Welche Themenstellungen stehen für Sie im Vordergrund?

Welche Veränderungsschritte nehmen Sie sich diesbezüglich vor?

Der KODO - PLAN und dessen Umsetzung wird Sie als Aufgabenstellung zwischen den Seminarblöcken begleiten.

Dabei werden Sie mittels virtuellem Coaching begleitet. Für Fragen stehen Ihnen die Trainer via mail oder telefonisch zur Verfügung.

NAME: _____

Datum: _____

KODO-PLAN			
Thema	Was werde ich dafür tun?	Welche Schwierigkeiten werde ich nicht bereiten	Re - flexion



"die kraft der achtsamkeit - tage der stille "

konzept

Franz Ramskogler

franz.ramskogler@zenintelligence.com

tel. +43 664 430 41 87

Urheberrecht

Alle Rechte vorbehalten. Das in Werksentwurf enthaltene geistige Eigentum ist geschützt. Alle Texte, Bilder, Graphiken, Ton-, Video- und Animationsdateien unterliegen dem Urheberrecht und anderen Gesetzen zum Schutz des geistigen Eigentums. Sie dürfen weder für Handelszwecke oder zur Weitergabe kopiert, noch verändert und auf Websites verwendet werden.



Bei Naikan stellen wir drei Fragen

Was haben Menschen für mich gemacht und gegeben?

Was habe ich für sie gemacht?

Welche Schwierigkeiten habe ich ihnen verursacht?